

Maßnahmen zur Vorbeugung von Virusinfektionen, auch Corona Sars-CoV2

Hygiene

- **Reinigung der Hände:**
- Tenside in handelsüblicher Seife/Seifenlotion "knacken" die Hülle des Virus -> damit ist es unschädlich;
- entscheidend: die *Technik* (alle Teile der Hand, jeden Finger) und *Dauer* (20-30 sec) und *Häufigkeit*! (Pictogramme und Videos dazu bei BZfgA <http://www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken/erregerarten/>)
- Händedesinfektion: oft und sorgfältig, mit ausreichender Menge für alle Teile der Hand und Finger!
- Händedesinfektionsmittel müssen, um gegen Sars-CoV2 wirksam zu sein, gekennzeichnet sein mit *viruzid* oder „*bedingt viruzid*“!
- Händedesinfektion bringt bei einem behüllten Virus keinen Vorteil gegenüber Händewaschen – jedoch nützlich unterwegs, wenn Wasser und Seife nicht zur Verfügung sind, nach Anfassen von viel benutzten Oberflächen, Griffen,... oder wenn häufiges Waschen die Haut austrocknen lässt (-> Handcreme oder Händedesinfektionsmittel, das hautpflegende Substanzen enthält)
- **Reinigung von Oberflächen:**
- Tenside in handelsüblichen Spülmitteln "knacken" die Hülle des Virus -> damit ist es unschädlich
- Flächendesinfektionsmittel sind im Haushalt nicht erforderlich (kein Vorteil gegenüber haushaltsüblichem „Spüli“ – Hauptsache: oft und Reinigung im Detail!
-> Türklinken, Lenkrad, Schlüssel, Mobilfon, Laptop...- dran denken :-)

Schutzmasken-ABC (vereinfachte Zusammenfassung)

Schutz-Wirkung im AUS-Atem im EIN-Atem

- | | | |
|---|--------|-----------------|
| • Mund-Nase-Bedeckung aus Stoff, "selfmade" | + | geringfügig -/+ |
| • medizinischer Standardmundschutz / "OP-Maske" | ++ | gering + |
| • FFP = filtering face piece / Feinpartikelschutzmaske
- aus speziellem Filtermaterial und passgenau am Gesicht anliegend;
- 3 Klassen: Je höher die Klasse, desto besser die Schutzwirkung
(Beachte: Masken mit Ventil filtern die Aus-Atem-Luft nicht!) | | |
| • Die Durchlässigkeit für Partikel ("Leckage ") beträgt
bei FFP1 höchstens 22 Prozent, bei FFP3 nur 2 Prozent! => | | |
| • FFP1-Masken halten 78% Viren ab, | ++++ | ++++ |
| • FFP2-Masken (analog KN95) halten 87 - 92% | +++++ | +++++ |
| • FFP3-Masken halten 98% der Viren ab! | ++++++ | ++++++ |

=> Das korrekte, dicht anliegende Tragen von **FFP2-** bis **FFP3-Maske** bedeutet **fast vollständigen Schutz vor Infektion durch Tröpfchen- oder aerosolgebundene Viren** in der Raumluft !

Vermeiden von Virusexposition ist der sicherste Schutz! Bei SarsCoV2 sind aber bis zu 30% der Betroffenen ohne erkennbare Symptome, da ist es viel schwieriger als bei "Grippe"(Influenza-) Infizierten den Kontakt zu meiden. "**Abstand halten**" bringt nach m.E. erst mit zunehmendem Abstand einigermaßen Schutz; die gängigen Regeln von 1,5 - 2,5 m sind leider nur begrenzt wirksam, abhängig von der Viruslast, der Infektiosität des Virus und

der Bewegung von Menschen im Raum u.a.m.; beim Niesen oder Husten fliegen Tröpfchen locker bis 5 m! (also in Deckung gehen - oder eben mit effektiver Mund-Nase-Bedeckung geschützt sein!)

Diese Zusammenstellung beruht auf der Auswertung allgemein zugänglicher wissenschaftlicher Literatur und wird gestützt durch meine langjährige persönliche Erfahrung mit Vermeidung von Virusinfekten, nachdem ich viele Jahre an den Folgen einer schweren Virus-bedingten Herzmuskelentzündung zu leiden hatte.

weiterführende Literatur / Quellenangaben oder Beratung auf Anfrage